＜楽々式＞かんしゃく・パニック対応表

	かんしゃく	パニック
原因	**不満・怒り** （ガマンのし過ぎ）	**不安・怖れ** （予測できないから）
1.自分が落ち着く	**子どもの感情に巻き込まれない** ★ここが勝負！ **ひと呼吸し、1:1で気長く対応できるよう、工夫する** カートを預ける、店を出る、下の子を見てもらう、別室に移動する、など。その場を丸く収めなくていい	
2.寄り添う	**気持ちを否定せずに聴く** 「そうかあ、それは嫌だったね〜」「それは、腹が立つよね」「そっか、そっか」と、言葉のサンドバッグで受け止める	**救出し、情報を減らして、安心させる** 刺激を減らす。「ここにいるよ」「待ってるよ」とそばで見守るか、そっとしておく。
3.少し落ち着いたら・・・	**「やっていいこと」を言葉と行動で教える** 合理的な説明をする、妥協する手本を見せる等	**気持ちに共感し休ませる** 「怖かったね」「イヤだったね」と共感し、休ませる。体を温める等。
4.ケア	**認めて自尊心の回復** 「いっぱいガマンしてたんだね」「やめてくれてありがとう」など認め、感謝を伝える。	**肯定し無力感をケア** 「◯◯しただけでも、よくがんばったね」とできてることに気づかせ、存在を肯定する
予防法	**日頃から、泣き叫ばなくても肯定的関わりが得られることを前払いしておく** ★一番大事！ 愛情を分かりやすく伝える、「やっていいこと」を肯定形で伝える、環境調整、予定変更の可能性と対処法を予め教える、疲れたら休む、など。	

※本表は、本書読者限定ツールとなります。詳細は本文をご参照下さい。
※ご家庭の実際の状況に合わせて判断し、自己責任においてご参考下さい。

©楽々かあさん https://www.poplar.co.jp/book/search/result/archive/8008117.html